

“CUANDO DEJAMOS DE PENSARNOS VÍCTIMAS,
LAS COSAS EMPIEZAN A CAMBIAR”.

Andrea Churba

Diseñá el tamaño de tu cancha

» *“No tengo tiempo”. “Mi jefe no me dio la formación que necesitaba”. “Me falta personal”. “No tengo presupuesto”. “Mi equipo no está listo para el desafío”. “Los clientes se quejan”.*

Podemos percibirnos como causa o como efecto de lo que ocurre en el entorno. Ninguna de las dos cosas es totalmente verdad. Somos causa y somos efecto.

Cuando las cosas no resultan como esperábamos, solemos elaborar una lista de justificaciones y excusas. Es posible que, en parte, sean válidas, porque quizá no tengamos la autoridad para cambiar el estado de cosas. Pero también pueden esconder un patrón disfuncional que nos hace percibirnos como víctimas del entorno (o de lo que hacen y dejan de hacer los demás). Creemos que el tamaño de la cancha en la que tenemos que jugar lo deciden otros, desde afuera, y que solo ellos tienen poder para cambiarlo. La impotencia nos deja atrapadas en una calesita de postergaciones, quejas y emociones negativas que atentan contra nuestro desempeño y nuestra evolución.

HACÉ FOCO ADENTRO Y NO AFUERA

La percepción de nuestro poder para intervenir en el contexto se altera si damos vuelta el foco hacia adentro. La exploración puede permitirnos ver la extensión de nuestro campo de juego mental, que nosotras mismas trazamos con nuestras creencias y nuestras experiencias pasadas, y también con nuestra comodidad. Tal vez en la comparación caigamos en la cuenta de que nuestra cancha es aun más pequeña que la que efectivamente nos marcaron de afuera, que somos nosotras mismas quienes estamos restringiendo nuestras posibilidades de acción. Y que tenemos poder sobre ese espacio, que podemos correr sus límites, expandirlo y enriquecerlo.

El nuevo foco rompe los automatismos y revierte la impotencia: ¿qué puedo hacer yo, desde mi lugar, para conseguir los recursos o el tiempo que necesito, para conectarme con las personas adecuadas, para satisfacer las necesidades de mis clientes? ¿Qué pasaría si, en vez de quedarme en el molde, saliera, me moviera, preguntara, invitara, provocara, cambiara? Cuando dejamos de pensarnos víctimas, las cosas empiezan a cambiar. El entorno se vuelve más abundante y más generoso, no porque antes no lo fuera, sino porque ahora distinguimos más alternativas para actuar. El tamaño y la forma del propio espacio de poder se van a ir modificando a medida que seamos nosotras quienes nos animemos a buscar y crear las oportunidades. ●

Llévalo a la práctica

Hacete estas preguntas:

- ▶ ¿Es cierto que no hay nada que yo pueda hacer, que no depende de mí?
- ▶ ¿Este límite me lo impone alguien o me lo marqué yo misma?
- ▶ ¿Qué otras opciones aparecen si dibujo una cancha más grande?

Post-it



MINIBÍO. Andrea Churba es consultora especializada en el cambio profundo de los individuos y las organizaciones y autora de *Lidera tu propio cambio* (Granica).

Seguila en FB:
BTbusinesstherapy
Escribible a
ohlalacorreolectoras@lanacion.com.ar